NHS

Targeted Lung Health Check Programme

پھیپھڑوں کی صحت کا ہدفی معائنہ

آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

پھیپھڑوں کے کینسر اور پھیپھڑوں کی صحت کے معائنے کے بارے میں مزید معلومات اور سگریٹ نوشی کے بارے میں مشورے کے لیے ملاحظہ کریں:

NHS Lung Cancer Information
www.nhs.uk/conditions/lung-cancer/

NHS Smokefree
www.nhs.uk/smokefree

Cancer Research UK
www.cruk.org/lunghealthchecks
www.cruk.org/about-cancer/lung-cancer
www.cruk.org/smoking

Roy Castle Lung Cancer Foundation
www.roycastle.org/information
www.roycastle.org/help-and-support

NHS England gateway reference: 000959

مندرجات

پھیپھڑوں کی صحت کے ہدفی معائنے کے بارے میں 4 - 2

پھیپھڑوں کی صحت کے ہدفی معائنے کے ممکنہ نتائج 6 - 5

جلد تشخیص کیوں فائدہ مند ہوتی ہے 7

آپ کو پھیپھڑوں کے اسکینز کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے 8 - 7

پھیپھڑوں کے کینسر اور علامات کے بارے میں 9

آپ پھیپھڑوں کے کینسر کے امکانات کیسے کم کر سکتے ہیں 10

پھیپھڑوں کی صحت کا ہدفی معائنہ NHS کی طرف سے صحت کے معائنے سے مختلف ہوتا ہے۔ اگر آپ نے حال ہی میں NHS کی طرف سے صحت کا معائنہ کروایا بھی ہے تو آپ کو پھیپھڑوں کی صحت کا ہدفی معائنہ کرانے پر غور کرنا چاہے۔

اضافی معاونت

01615290900

مزید معلومات اور معاونت کے لیے 01615290900 پر کال کریں

ہم پھیپھڑوں کی صحت کا معائنہ کیوں فراہم کر رہے ہیں

عموماً ابتدائی مرحلے میں پھیپھڑوں کے کینسر کی کوئی نشانی یا علامت نہیں ہوتی۔ اس کا افسوسناک نتیجہ یہ ہے کہ فی الحال کینسر کے ہر 10 میں سے لگ بھگ 7 مریضوں کی تشخیص اتنی دیر سے ہو رہی ہے کہ صحتیابی ممکن نہیں رہتی۔

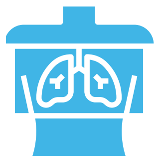
پھیپھڑوں کی صحت کے ہدفی معائنے سے مسائل کا جلد (اکثر اس سے پہلے کہ آپ کو پتہ چلے کہ کچھ گڑبڑ ہے) اور ایسے مرحلے پر پتہ لگانے میں مدد ملتی ہے جب علاج زیادہ سادہ اور مزید کامیاب ہو سکتا ہے اور بالآخر زیادہ جانیں بچائی جا سکتی ہیں۔

پھیپھڑوں کے اکثر کینسر اتنی آہستہ رفتار سے بڑھتے ہیں کہ یہ ابتدائی مرحلے میں پھیپھڑوں کے اسکین میں نظر نہیں آ سکتے۔

پھیپھڑوں کی صحت کا ہدفی معائنہ کیا ہے؟

پھیپھڑوں کی صحت کا ہدفی معائنہ دو مراحل پر مشمل عمل ہوتا ہے جس میں ہم آپ کے پھیپھڑوں کی صحت کا جائزہ لیتے ہیں۔

یہ جانچنے کے لیے کہ آپ کے پھیپھڑوں کے کینسر میں مبتلا ہونے کا کتنا امکان ہے، آپ کی کسی ماہر صحت سے فون پر یا میٹنگ میں بات ہو گی۔



اگر آپ کی نشاندہی ایسے شخص کے طور پر کی گئی ہے جس کا پھیپھڑوں کے کینسر میں مبتلا ہونے کا امکان زیادہ ہے تو آپ کو ایک فوری اور بنا تکلیف کے اسکین کی دعوت دی جائے گی۔ اسکین آپ کے پھیپھڑوں کی تفصیلی تصویر لے گا تاکہ ہم جائزہ لے سکیں۔ اگر کوئی مسئلہ نظر آئے تو آپ کو علاج کے لیے ریفر کیا جائے گا۔

آپ کو دعوت کیوں دی گئی ہے

55 سے 74 سالہ افراد جو سگریٹ پیتے ہیں یا پیا کرتے تھے، ان کے پھیپھڑوں کے کینسر کا شکار ہونے کا خطرہ دوسروں سے زیادہ ہوتا ہے۔ ہم معائنہ کر کے جاننا چاہتے ہیں کہ کیا آپ کے پھیپھڑے ٹھیک کام کر رہے ہیں۔ شاذ و نادر ہی کوئی مسئلہ نظر آتا ہے لیکن اگر نظر آئے تو ہم فوری طور پر علاج کر سکتے ہیں۔ پھیپھڑوں کی صحت کا معائنہ کرانے یا نہ کرانے کا فیصلہ آپ خود کریں گے۔

پھیپھڑوں کی صحت کے ہدفی معائنے کے دوران کیا ہوتا ہے؟

پھیپھڑوں کی صحت کے معائنے کے دو حصے ہوتے ہیں لیکن ہر شخص کو پھیپھڑوں کے اسکین کی ضرورت نہیں ہو گی اور اس کا دار و مدار ابتدائی معائنے کے نتائج پر ہو گا۔ اس سارے عمل کے دوران آپ کے پاس ماہرین صحت سے بات چیت کرنے اور سوالات پوچھنے کا کافی وقت ہو گا۔

1) ابتدائی معائنہ

آپ کے تنفس، پھیپھڑوں کی مجموعی صحت، طرزِ زندگی نیز خاندانی و طبی ہسٹری پر گفت و شنید کے لیے آپ کی کسی ماہر صحت سے کال پر یا میٹنگ میں بات ہو گی۔

اس کے تین ممکنہ نتائج ہوتے ہیں:

پھیپھڑوں کا اسکین کرانے کی پیش کش۔
اگر آپ کا ابھی یا مستقبل میں پھیپھڑوں کے کینسر میں مبتلا ہونے کا زیادہ امکان ہو تو آپ کو پھیپھڑوں کا اسکین کرانے کی پیش کش کی جائے گی تاکہ جانچ کی جا سکے کہ کیا آپ کے پھیپھڑے ٹھیک کام کر رہے ہیں۔ ماہر صحت یہ انتخاب کرنے میں آپ کی مدد کرے گا کہ اسکین آپ کے لیے ٹھیک ہے یا نہیں۔

کوئی مسئلہ نہیں ملا۔
ہو سکتا ہے ماہر صحت کو کچھ ایسا نہ ملے جس کے لیے مزید معائنے کی ضرورت ہو۔ آپ کو پھیپھڑوں کا اسکین کروانے کی ضرورت نہیں ہے۔

آپ کے GP کو ریفرل۔
اگر آپ کی سانس یا پھیپھڑوں میں مسائل نظر آئیں لیکن آپ کو اسکین کی ضرورت نہ ہو تو ماہر صحت آپ کو آپ کے GP یا کسی اور ماہر کی طرف بھیج سکتا ہے۔

ان تینوں معاملات میں ہم آپ کے GP کو خط لکھ کر مطلع کریں گے۔

2) پھیپھڑوں کا اسکین

آپ کو پھیپھڑوں کے فوری اور بنا تکلیف کے اسکین کی دعوت دی جائے گی۔ یہ خصوصی CT (کمپیوٹڈ ٹوموگرافی) اسکین ہوتا ہے جس میں تابکاری کی بہت کم مقدار استعمال ہوتی ہے اور کمپیوٹر کے ذریعے آپ کے پھیپھڑوں کی تفصیلی تصویر لی جاتی ہے۔

پھیپھڑوں کے اسکین کے دوران کیا ہوتا ہے؟

آپ کو اپنے اسکین کے لیے کسی قسم کی تیاری کی ضرورت نہیں ہو گی۔

1. اسکین کے دوران آپ عموماً ایسے بیڈ پر پشت کے بل لیٹیں گے جو اسکینر کے ساتھ آہستہ آہستہ حرکت کرے گا۔ اسکینر دائرے کی شکل کا ہوتا ہے اور جب آپ اس میں سے گزرتے ہیں تو یہ آپ کے جسم کے ایک چھوٹے سے حصے کے گرد گھومتا ہے۔
2. خصوصی طور پر تربیت یافتہ عملہ (جنہیں ریڈیوگرافرز کہا جاتا ہے) CT والے کمرے میں اسکرین کے پیچھے سے اسکینر کو کنٹرول کرتا ہے۔ آپ اسکین کے دوران عملے کے افراد کو دیکھ سکیں گے اور ان سے بات کر سکیں گے۔
3. اسکین کے دوران آپ کو ساکت رہنا ہو گا اور 10 سیکنڈ تک سانس لینے کی آسان ہدایات پر عمل کرنا ہو گا۔ یہ تصویروں کا دھندلا نہ ہونا یقینی بناتا ہے۔
4. اسکین میں تکلیف نہیں ہوتی اور آپ اسکین سے پہلے اور بعد میں معمول کے مطابق کھا، پی اور گاڑی چلا سکیں گے۔

مزید معلومات اور معاونت کے لیے 01615295900 پر کال کریں

پھیپھڑوں کا اسکین - ممکنہ نتائج

آپ کو ہم سے چار ہفتوں کے اندر اپنے نتائج موصول ہو جائیں گے۔ چار ممکنہ نتائج ہوتے ہیں:

کوئی مسئلہ نہیں ملا

اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ ہمیں اسکین میں پھیپھڑوں کے کینسر کی کوئی علامت یا کوئی اور مسئلہ نظر نہیں آیا۔ ہم اسکین کے نتائج پر مشتمل ایک خط آپ کو لکھیں گے اور دو سال بعد ایک اور اسکین کے لیے آنے کا کہیں گے۔ لیکن اسکینز کے درمیانی عرصے میں پھیپھڑوں کا کینسر ہونے یا اسکین میں کینسر نظر نہ آنے کا امکان بدستور موجود ہوتا ہے۔ اگر آپ کو اگلے اسکین سے پہلے کوئی ایسی علامت نظر آئے جو آپ کے لیے غیر معمولی ہو تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔

دوسرے اسکین کی ضرورت ہے

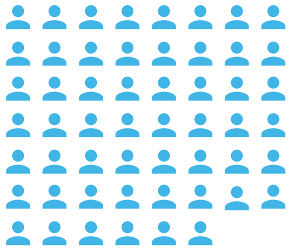
اس کا عموماً یہ مطلب ہوتا ہے کہ اسکین میں کچھ ایسا نظر آ رہا ہے جس کی شناخت کرنا مشکل ہے۔ غالباً یہ کوئی بے ضرر چیز ہو گی لیکن چونکہ یہ زیادہ سنجیدہ نوعیت کی کوئی چیز بھی ہو سکتی ہے اس لیے ہم آپ کو لگ بھگ تین ماہ بعد صرف معائنے کے لیے ایک اور اسکین کے لیے آنے کا کہیں گے۔

مزید ٹیسٹس درکار ہیں

اس کا یہ مطلب ہوتا ہے کہ ہمیں اسکین میں کچھ نظر آیا ہے اور آپ کو مزید ٹیسٹس کی ضرورت ہے جن میں بائیوپسی شامل ہو سکتی ہے۔ ہم آپ کو کال کریں گے اور اسپتال کو خط لکھیں گے تاکہ مزید تفتیش کے لیے کوئی ڈاکٹر آپ کا معائنہ کر سکے۔

کوئی اور مسئلہ ملا ہے

اس کا یہ مطلب ہوتا ہے کہ اسکین میں پھیپھڑوں کے کینسر کی کوئی نشانی نہیں ملی لیکن دوسرے مسائل کی نشانیاں نظر آ رہی ہیں جن کے لیے علاج یا طبی مشورے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ہم آپ اور آپ کے GP کو خط لکھیں گے اور یقینی بنائیں گے کہ آپ کو درست ماہر کی طرف بھیجا جائے۔



54

کو اسکین کی پیش کش کی جائے گی

8

کو دوسرے اسکین کی ضرورت ہو گی تاکہ ان دھبوں کی مزید تفتیش کی جا سکے جن کی شناخت مشکل تھی

3

کے مزید ٹیسٹس اور اسکینز درکار ہوں گے

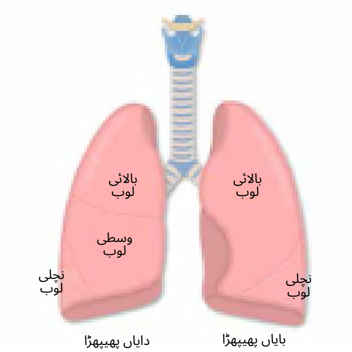
2

میں پھیپھڑوں کے کینسر کی تشخیص ہو گی

500 میں 1 سے کم فرد کا کینسر کے شبے کی بنیاد پر آپریشن ہو گا لیکن بعد ازاں اسے بتایا جائے گا کہ کینسر نہیں ملا۔

جلد تشخیص کیوں فائدہ مند ہوتی ہے

اگر پھیپھڑے کے کسی حصے میں مسئلہ ہو اور جلد ہی اس کی تشخیص کر لی جائے تو علاج میں صرف متاثرہ حصے پر توجہ مرکوز کی جا سکتی ہے۔ اگر دیر سے پتہ چلے تو ہو سکتا ہے کہ مسئلہ پھیپھڑوں اور جسم کے دوسرے حصوں میں پھیل کر علاج کو مشکل بنا چکا ہو۔



آپ کو پھیپھڑوں کے اسکینز کے بارے میں کیا جاننے کی ضرورت ہے

پھیپھڑوں کے کینسر کا ابتدائی مرحلے میں علاج اکثر زیادہ کامیاب ہوتا ہے۔
پھیپھڑوں کے اسکین کے ذریعے آپ میں تشخیص کا امکان تین گنا زیادہ ہوتا ہے۔

پھیپھڑوں کا چھوٹا اور ابتدائی مرحلے کا کینسر اکثر آپریشن کے ذریعے مکمل طور پر ختم کیا جا سکتا ہے یا ریڈیو تھراپی کے ذریعے اس کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ CT اسکینز کے ذریعے پھیپھڑوں کے کینسر کی جانچ کے باعث آپ کی کینسر سے موت کا خطرہ لگ بھگ ۲۵ فیصد کم ہو سکتا ہے۔

آپ کے پھیپھڑوں کی تصویریں بنانے کے لیے CT اسکینرز معمولی مقدار میں تابکاری استعمال کرتے ہیں -
لیکن انتہائی جدید CT اسکینرز کے استعمال سے ہم تابکاری کی درکار مقدار کم کرنے کے قابل ہو گئے ہیں۔ اس اسکین کی وجہ سے کینسر کا ابتدائی مرحلے میں سراغ لگا کر آپ کی جان بچانے کا امکان آپ کو اسکین سے نقصان پہنچنے کے امکان سے کہیں زیادہ ہے۔

کینسر کے شکار لوگوں کی بہت معمولی تعداد میں یہ اسکین ہمیشہ کینسر کی شناخت نہیں کرتا۔
اسے غلط منفی نتیجہ کہا جاتا ہے۔ نیز آپ کو ابھی بھی مستقبل میں پھیپھڑوں کا کینسر ہو سکتا ہے۔ اگر آپ میں واقعی کسی وقت علامات ظاہر ہونے لگیں تو براہ مہربانی اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

چند لوگوں میں اسکین کسی چیز کی نشاندہی کر دیتا ہے جبکہ انہیں پھیپھڑوں کا کینسر نہیں ہوتا۔
اسے غلط مثبت نتیجہ کہا جاتا ہے اور اس کا مطلب یہ ہو گا کہ آپ میں کینسر نہ ہونے کی تصدیق کرنے سے پہلے آپ کے مزید ٹیسٹس درکار ہوں گے۔

اسکینز میں پھیپھڑوں کے ایسے کینسرز کا پتہ چل سکتا ہے جو کبھی بھی متاثرہ شخص کو نقصان نہیں پہنچاتے۔
ڈاکٹرز ہر دفعہ یہ بتانے کے قابل نہیں ہوتے کہ کیا کینسر بڑھ کر زندگی کے لیے خطرہ بن جائے گا، اس لیے کچھ لوگوں کو ایسا علاج موصول ہو گا جس کی انہیں ضرورت نہیں ہو گی۔

پھیپھڑوں کا کینسر کیا ہوتا ہے؟

پھیپھڑوں کا کینسر، کینسر کی سب سے عام اقسام میں سے ایک ہے۔

یہ تب ہوتا ہے جب خراب سیلز بے قابو انداز میں تقسیم ہو کر پھیپھڑے میں ٹیومر بنا دیتے ہیں۔

عموماً پھیپھڑوں کے کینسر کے ابتدائی مراحل میں کوئی نشانی یا علامت نظر نہیں آتی۔

ابتدائی مرحلے میں کینسر کی شناخت ہونے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ علاج کے کامیاب ہونے کا امکان بہت زیادہ ہے۔

پھیپھڑوں کا کینسر زیادہ تر اتنی آہستہ رفتار سے بڑھتا ہے کہ یہ ابتدائی مرحلے میں پھیپھڑوں کے لو ڈوز CT اسکین میں نظر نہیں آتا۔

پھیپھڑوں کے کینسر کو جلد تلاش کرنے میں مدد کے لیے ہم نے پھیپھڑوں کی صحت کے ہدفی معائنے کا انتظام کیا ہے۔

پھیپھڑوں کے کینسر کی کیا علامات ہوتی ہیں؟

پھیپھڑوں کا کینسر اسکینز کے درمیانی عرصے میں پروان چڑھنا شروع ہو سکتا ہے نیز ہو سکتا ہے اسکینز میں کبھی کبھی پھیپھڑوں کا کینسر نظر نہ آئے۔ کسی بھی ایسی علامت کا دھیان رکھنا ضروری ہے جو آپ کے لیے غیر معمولی ہو، خصوصاً:

- مستقل کھانسی یا آپ کی عمومی کھانسی میں تبدیلی
- خون آلود کھانسی
- سانس پھولنا
- ان جانی تھکاوٹ یا وزن میں کمی
- سانس لیتے یا کھانستے ہوئے درد یا تکلیف
- بھوک میں کمی

اگر آپ کو ان میں سے ایک یا زیادہ علامات نظر آئیں تو جتنی جلدی ہو سکے اپنے GP سے رجوع کریں۔ ایک اور اسکین کا انتظار نہ کریں۔

میں پھیپھڑوں کے کینسر کا خطرہ کیسے کم کر سکتا ہوں؟

بہت سے لوگوں نے جو سالوں تک سگریٹ نوشی کرتے رہے ہیں اور جنہوں نے کئی دفعہ چھوڑنے کی کوشش کی ہے کامیابی سے سگریٹ نوشی ترک کر دی ہے۔

اگر آپ سگریٹ نوش ہیں اور یہ عادت چھوڑنا چاہتے ہیں تو سگریٹ نوشی ترک کرنے کی ایسی دوستانہ، مفت اور مقامی سروسز موجود ہیں جو آپ کی طرف سے رابطہ کیے جانے کی منتظر ہیں۔

آپ کے پھیپھڑوں کی صحت کے ہدفی معائنے کے دوران موجود نرس آپ کا رابطہ ان سروسز سے کرا سکتی ہے؛ آپ اپنے GP سے اس بارے میں پوچھ سکتے ہیں یا NHS Smokefree سے 03001231044 پر رابطہ کر سکتے یا www.nhs.uk/smokefree کو ملاحظہ کر سکتے ہیں۔